॥ श्रीहरिः ॥

373▲

कल्याणकारी आचरण

(जीवनमें पालन करनेयोग्य)

गीताप्रेस गोरखपुर
GITA PRESS, GORAKHPUR [SINCE 1923]

हनुमानप्रसाद पोद्दार

विनीत निवेदन

इस छोटी-सी पुस्तिकामें मनुष्यमात्रके लिये—विशेषत: हिंदुओंके लिये—जो विशुद्ध जीवन बिताना चाहते हैं, जानने, धारण करने एवं आचरणमें लाने योग्य सभी बातें सूत्ररूपसे ग्रथित कर दी गयी हैं। इसमें लिखी गयी सभी बातें शास्त्रोंपर आधारित ही नहीं, प्राय: लेखकके जीवनमें उतारी हुई एवं अनुभवकी कसौटीपर कसी हुई होनेसे अत्यन्त उपादेय एवं लोकहितसे पूर्ण हैं। मेरा अपना विश्वास है कि इन्हें आचरणमें लानेसे व्यक्ति एवं समाजका परम मंगल निश्चित है। इसमें समाविष्ट तथ्योंका जितना ही प्रचार-प्रसार होगा, जगत्में उतना ही सुख-शान्तिका विस्तार होगा। इसमें दिये हुए अमूल्य निर्देश आजकी भूली हुई एवं पथभ्रष्ट मानवताका उचित मार्गदर्शन करेंगे और जीवनको परमार्थकी ओर बढ़ानेमें निश्चितरूपसे सहायक होंगे। विशेषत: भारतीय जनताका, जो अपने आध्यात्मिक लक्ष्यको और त्रिकालदर्शी ऋषि-मुनियोंके द्वारा निर्धारित विश्वकल्याणकारी सिद्धान्तोंको भूलकर पश्चिमके भोगवादके पीछे पागल हो रही है—इससे महान् उपकार होगा। इसमें जीवनके सभी पहलुओंपर आध्यात्मिक दृष्टिकोणसे विचार किया गया है। मेरा अनुरोध है कि इस पुस्तिकाका देशकी सभी

भाषाओंमें अनुवाद होकर जन-जनमें वितरण किया जाय। अन्तमें भगवान्‌से प्रार्थना है कि वे हम सबको सुबुद्धि दें और सत्पुरुषोंके बताये हुए मार्गपर चलनेकी योग्यता और क्षमता प्रदान करें।

चिम्मनलाल गोस्वामी

❑❑

परिचय

मेरे प्रति सद्भाव, स्नेह और प्रीति रखनेवाले बहुत-से पुरुष और देवियाँ बार-बार पूछा करते हैं कि 'मेरा आध्यात्मिक सिद्धान्त तथा किस विषयमें क्या विचार है, मैं लोगोंको कैसे विचार तथा आचरणवाले देखना चाहता हूँ। यह स्पष्टरूपसे अलग-अलग बतला दूँ।' यद्यपि मेरे सिद्धान्त या विचार जरा भी नवीन न होकर शास्त्रीय ही हैं, अतएव 'मेरे' सिद्धान्त-विचारके रूपमें कुछ भी कहनेकी आवश्यकता नहीं है; तथापि सबके स्नेहाग्रहको देखकर मैं यहाँ अपने माने हुए आदर्शप्रिय सिद्धान्त, विचार, आचार, कर्तव्य, बर्ताव, व्यवहार आदि बहुत-से विषयोंपर लिख

रहा हूँ। इनमें कई बातें ऐसी होंगी, जिन्हें रुचि तथा विचार-भेदसे या परिस्थितिवश सब नहीं मान सकते। कुछके सम्बन्धमें विरोधी विचार भी हो सकते हैं, कुछको वर्तमान समयके अनुकूल भी नहीं समझा जा सकता और कुछ बातोंमें अपने विचारानुसार दोष तथा आचरण करनेपर हानि भी प्रतीत हो सकती है पर मैं इसलिये लिख भी नहीं रहा हूँ कि इनको अक्षरश: स्वीकार कर लिया जाय या इन्हें माननेके लिये कोई बाध्य हों। मैं अपने स्नेही सज्जनोंके अनुरोधपर अपने मनके आदर्श सिद्धान्त-विचार लिख रहा हूँ। मानने, आंशिक मानने, सर्वथा न माननेमें सभी स्वतन्त्र हैं। हाँ, मेरी समझसे इसमें लिखी सभी बातें शास्त्रानुमोदित और कल्याणकारिणी होंगी तथा उनके मानने एवं आचरणमें लानेपर भारतीय संस्कृति तथा धर्मके रक्षण एवं क्रियात्मक प्रचारके साथ ही उनको न्यूनाधिकरूपमें लौकिक, पारलौकिक और पारमार्थिक लाभ भी निश्चय ही होगा।

विनीत—हनुमानप्रसाद पोद्दार

❑❑

विषय-सूची

विषय **पृष्ठ-संख्या**

❑❑

॥ श्रीहरिः ॥

कल्याणकारी आचरण

[जीवनमें पालन करनेयोग्य]

सिद्धान्तकी कुछ बातें

१—भगवान् एक ही हैं। वे ही निर्गुण-निराकार, सगुण-निराकार और सगुण-साकार हैं। लीलाभेदसे उन एकके ही अनेक नाम, रूप तथा उपासनाके भेद हैं। जगत्के सारे मनुष्य उन एक ही भगवान्की विभिन्न प्रकारसे उपासना करते हैं, ऐसा समझे।

२—मनुष्य-जीवनका एकमात्र साध्य या लक्ष्य मोक्ष, भगवत्प्राप्ति या भगवत्प्रेमकी प्राप्ति ही है, यह दृढ़ निश्चय करके प्रत्येक विचार तथा कार्य इसी लक्ष्यको ध्यानमें रखकर इसीकी सिद्धिके लिये करे।

३—शरीर तथा नाम आत्मा नहीं है। अतः शरीर तथा नाममें 'अहं' भाव न रखकर यह निश्चय रखे कि मैं विनाशी शरीर नहीं, नित्य आत्मा हूँ। उत्पत्ति, विनाश, परिवर्तन शरीर तथा नामके होते हैं—आत्माके कभी नहीं।

४—भगवान्का साकार-सगुणस्वरूप सत्य नित्य

सच्चिदानन्दमय है। उसके रूप, गुण, लीला सभी भगवत्स्वरूप हैं। वह मायाकी वस्तु नहीं है। न वह उत्पत्ति-विनाशशील कोई प्राकृतिक वस्तु है।

५—किसी भी धर्म, सम्प्रदाय, मतसे द्वेष न करे; किसीकी निन्दा न करे। आवश्यकतानुसार सबका आदर करे। अच्छी बात सभीसे ग्रहण करे पर अपने धर्म तथा अपने इष्टदेवपर अटल, अनन्य श्रद्धा रखकर उसीका सेवन करे।

६—अपने इष्ट तथा अपने साधनको हीन न समझकर अपने लिये उसीको सर्वश्रेष्ठ समझे पर अभिमान करके दूसरोंकी निन्दा कभी न करे। दूसरोंके इष्टदेवको अपने ही इष्टदेवका उनके द्वारा पूजित एक रूप समझे।

७—किसी भी देवताकी, साधनकी निन्दा न करे, किसी भी पूजा-स्थल, मन्दिर, मठ, विहार, उपासना, आश्रम, गुरुद्वारा, मस्जिद, गिरजा, अगियारी आदिका असम्मान कभी न करे।

८—जहाँतक बने, तन-मन-धनसे सबकी यथायोग्य सेवा करे। सब प्राणियोंमें भगवान् हैं—यह समझकर

सभीका सम्मान करे, सभीका हित करे और सभीको सुख पहुँचावे। किसीका अपमान-अहित न करे, किसीको दु:ख न पहुँचावे।

९—मानवमात्रमें परस्पर प्रेम बढ़े, सभी एक-दूसरेकी सहायता करें, सबका सब हित करें। व्यक्तिगत या दलगत संकुचित स्वार्थकी प्रतिष्ठा न हो, बल्कि विशाल-विश्वमय स्वार्थ हो, ऐसे विचार तथा कार्य करें।

१०—संसारके भोगमात्र अनित्य, अपूर्ण तथा सुखरहित, दु:खालय और दु:खोंके उत्पत्ति-स्थान हैं—ऐसा समझकर उनमें आसक्ति न रखे।

११—अपनी संस्कृति, पूर्वज, शास्त्र, पवित्र स्थान, संस्कृत-भाषा आदिपर श्रद्धा हो और इसमें गौरवका अनुभव करे।

१२—कर्मफलभोगका सिद्धान्त सर्वथा सत्य है। अच्छे-बुरे कर्मका फल इस लोक या परलोकमें भोगना ही पड़ता है। कर्मानुसार स्वर्ग, नरक, देवयोनि, मनुष्ययोनि, पितृयोनि, प्रेतयोनि, कूकर-शूकरादि आसुरी योनियोंमें तथा लोकोंमें आना पड़ता है—यह सब सर्वथा सत्य है।

बीज-फल-न्यायसे लघुकर्मके लंबे फल होते हैं और शास्त्रीय प्रायश्चित्तसे कर्म कटते भी हैं। देवाराधन, ईश्वराराधनसे नवीन प्रारब्धका निर्माण भी होता है।

१३—वर्तमान निषिद्ध कर्म करनेवाला पूर्व-प्रारब्धानुसार सुखी देखा जा सकता है। वर्तमान कर्मका फल उसे भविष्यमें मिलेगा। इसी प्रकार वर्तमानमें सत्कर्म करनेवाला पिछले पापोंके प्रारब्धवश दुःखी देखा जा सकता है। इस सत्कर्मका फल उसे आगे मिलेगा पर यह निश्चित है कि बुरे कर्मका अच्छा फल और अच्छे कर्मका बुरा फल नहीं हो सकता।

१४—तत्त्वज्ञान तथा भगवत्-शरणागतिसे समस्त कर्मराशि भस्म हो जाती है।

❑❑

मनके कार्य

१—कभी किसीका बुरा न चाहे, बुरा होता देखकर प्रसन्न न हो।

२—व्यर्थ-चिन्तन, दूसरेका अनिष्ट-चिन्तन, काम-क्रोध-लोभ आदिके निमित्तसे चिन्तन न करे।

३—किसीकी कभी हिंसा न करे।

४—भगवान्‌की कृपापर विश्वास रखे। भगवान्‌का चिन्तन करे। उनकी लीला, नाम, गुण, तत्त्वका चिन्तन करे। संतोंके चरित्रोंका, उनके उपदेशोंका चिन्तन करे।

५—विषयोंका चिन्तन न करके भगवान्‌का चिन्तन करे।

६—पुरुष स्त्री-चिन्तन और स्त्री पुरुष-चिन्तन न करे।

७—नास्तिक, अधर्मी, अनाचारी, अत्याचारी तथा उनकी क्रियाओंका चिन्तन न करे।

❑❑

वाणीके कार्य

१—किसीकी निन्दा-चुगली न करे। यथासाध्य परचर्चा करे ही नहीं। किसीकी भी व्यर्थ आलोचना न करे।

२—झूठ न बोले।

३—कटु शब्द, अपशब्द न बोले। किसीका अपमान न करे। किसीको शाप न दे। अश्लील शब्दका उच्चारण न करे।

४—नम्रतायुक्त मधुर वचन बोले।

५—हितकारक वचन बोले। किसीका अहित न करे।

६—व्यर्थ न बोले। अभिमानके वाक्य न बोले।

७—भगवद्गुण-कथन, शास्त्रपठन, नामकीर्तन, नामजप करे। पवित्र पद-गान करे।

८—अपनी प्रशंसा कभी न करे।

९—जिसमें गौ-ब्राह्मणकी, गरीबकी या किसीके भी हितकी हानि होती हो, ऐसी बात न बोले।

१०—आवश्यकता होनेपर दूसरोंकी सच्ची प्रशंसा भले ही करे। किसीकी भी व्यर्थ खुशामद न करे।

११—गम्भीर विषयोंपर विचारके समय विनोद न करे। ऐसा हँसी-मजाक न करे, जो दूसरोंको बुरा लगे या जिससे किसीका अहित होता हो। व्यर्थ हँसी-मजाक तो करे ही नहीं। हँसी-मजाकमें भी अश्लील शब्दका प्रयोग न करे।

❑❑

शरीरके कार्य

१—किसी प्राणीकी हिंसा न करे। किसीको मारे-पीटे नहीं।

२—अनाचार-व्यभिचार न करे।

३—सबकी यथायोग्य सेवा करे।

४—अपना काम अपने हाथसे करे।

५—गुरुजनोंको प्रतिदिन प्रणाम करे।

६—पवित्र स्थानोंमें, तीर्थोंमें, सत्संगोंमें संतोंके दर्शन हेतु जाय।

७—मिट्टी, जल आदिसे पवित्र रखे। शुद्ध जलमें स्नान करे।

८—पाखानेमें, टबमें बैठकर, नंगा होकर स्नान न करे।

९—मल-त्यागके लिये बाहर जाय तो नदी या तालाब आदिके किनारे, रास्ते आदिमें मल-त्याग न करे। मलपर मिट्टी, बालू आदि डाल दे, जिससे दुर्गन्ध न फैले और उसकी खाद बन जाय।

१०—मल-मूत्रका त्याग करके हाथ धोये, कुल्ला करे।

११—खड़ा होकर पेशाब न करे।

१२—जहाँ-तहाँ थूके नहीं; अपवित्र, दूषित पदार्थोंका स्पर्श न करे।

१३—रोगकी जहाँतक हो आयुर्वेदिक चिकित्सा कराये।

१४—देशी दवाइयोंमें भी तथा आवश्यक होनेपर एलोपैथिक आदि दवा सेवन करनी पड़े तो उनमें भी, जिनमें कोई जान्तव पदार्थ हो, उनका प्रयोग बिलकुल ही न करे। प्राकृतिक चिकित्सापर, खान-पानके संयम आदिपर विशेष ध्यान रखे। रामनामकी दवा ले।

❑❑

दैनिक पालनीय नियम

१—सूर्योदयसे पहले उठे।

२—उठकर भगवान्‌का स्मरण करे तथा बड़ोंको प्रणाम करे।

३—जिसके यज्ञोपवीत हो, वह कम-से-कम दो कालकी संध्या और एक माला गायत्रीका जप यथाधिकार अवश्य करे। सम्भव हो तो तर्पण भी करे। सभी लोग विश्वासपूर्वक प्रतिदिन नियमित भगवत्प्रार्थना करें।

४—भगवान्‌के नामका जप अधिक-से-अधिक करे। कम-से-कम २१,६०० नामका जप अवश्य कर ले।

५—उपनिषद्, रामायण, महाभारत, पुराण, भगवद्गीता तथा अपने-अपने धर्मग्रन्थ आदिका यथायोग्य नित्य पाठ—अध्ययन करे। विचार तथा जीवनको सात्त्विक बनानेवाले अन्यान्य विविध सद्ग्रन्थोंका पाठ—स्वाध्याय करे।

❑❑

दान

१—कुछ-न-कुछ प्रतिदिन दान करे।

२—जिसे, जहाँ, जब, जिस वस्तुकी आवश्यकता हो, उसे, वहाँ, उस समय, वह वस्तु, अपने पास हो तो दे दे।

३—दान सम्मानपूर्वक करे, अवज्ञापूर्वक नहीं।

४—भगवान्‌की वस्तु भगवान्‌की सेवामें लगी, यह समझे, न अभिमान करे, न दान लेनेवालेपर अहसान करे, न उसका लोक-परलोकममें फल चाहे, न बदला चाहे।

५—दान यदि गुप्तरूपसे हो तो सर्वोत्तम है।

६—तीर्थमें, पर्वके समय, पुण्य तिथियोंपर, माता-पितादिके श्राद्धके दिन भी दान करे।

७—धन, जमीन, अन्न, वस्त्र, जल, दवा, सत्परामर्श,

आश्रय, अभय, मधुर वचन, मार्गदर्शन—जिसके पास जो हो, जितने परिमाणमें हो—वह उतने ही परिमाणमें आवश्यकतानुसार नम्रता तथा सम्मानके साथ दान करे।

❑❑

भोजन

१—सदा सात्त्विक, सहजमें पचनेवाला करे, कम करे; भूखसे ज्यादा कभी न खाय। अच्छी तरह चबाकर खाय।

२—प्याज, लहसुन तथा उत्तेजक तामस वस्तु न खाय। मसाला कम-से-कम खाय। नशीली चीज न खाये-पीये।

३—किसीकी जूठन कभी न खाये-पीये।

४—भोजन स्वास्थ्य-रक्षा तथा पवित्र मनके निर्माणके लिये करे, स्वादके लिये नहीं।

५—मांस, मछली, शराब, अंडा आदिका सेवन कभी भी, किसी भी रूपमें न करे।

६—जहाँ मांस पकता हो, वहाँ पका हुआ भोजन न करे।

७—सात्त्विक, सदाचारी पुरुष, माता, पत्नी आदिके हाथका भोजन सर्वोत्तम है।

८—हर किसीके यहाँ तथा हर किसीके हाथका एवं प्रत्येक होटलमें भोजन न करे।

९—काँचके, चीनी-मिट्टीके बरतनमें न खाये-पीये। बिना मँजे-धोये बरतनोंमें न खाये-पीये।

१०—स्वास्थ्यनाशक चाट, बाजारू पदार्थ, आइसक्रीम आदिका सेवन न करे।

११—बीमारीकी स्थितिको छोड़कर स्नान किये बिना कुछ भी न खाये-पीये।

१२—बीच-बीचमें व्रतोपवास अवश्य करता रहे। व्रतके दिन फलाहार आदि करे, बढ़िया आहार न करे।

१३—भोजनके पहले हाथ-मुँह धोवे। भोजनके पश्चात् मुख-प्रक्षालन करे, कुल्ला करे, हाथ धोये। जूठा हाथ अवश्य धो ले।

❑❑

वस्त्र

१—कम-से-कम पहने।

२—सादे, स्वच्छ, कम कीमतके व्यवहार करे; जहाँतक बने, हाथसे कते सूतके हाथसे बुने कपड़ेका व्यवहार करे।

३—भड़कीले, फैशनदार, अधिक कीमतके न पहने।

४—अधिक संग्रह न करे।

५—लज्जारक्षा, शीत-ग्रीष्म आदिसे रक्षाके लिये कपड़े पहने, शौकीनी तथा दिखावेके लिये नहीं।

६—जिनमें हिंसा होती हो वैसे कपड़े न पहने।

७—देशी ढंगके कपड़े पहने, विदेशी ढंगके नहीं।

❑❑

शिक्षा

१—शिक्षामें धर्म, सदाचार, मानवधर्म, नीति, संयम तथा सर्वहितभावकी शिक्षा अवश्य रहे।

२—लड़के-लड़कियोंको एक साथ न पढ़ाया जाय। सहशिक्षा न हो। ऐसे शिक्षालयोंमें बच्चोंको न भेजे।

३—जहाँ केवल विदेशी भावोंकी शिक्षा एवं आचार सिखाये जाते हों, उनमें बच्चोंको न भेजे।

४—बच्चे माता-पिताको नित्य प्रणाम करें, उन्हें माताजी, अम्माजी, पिताजी, बाबूजी आदि कहें; 'मम्मी', 'डैडी', 'पापा' आदि न कहें।

५—आजकलके दूर-दूरके छात्राश्रमोंमें बच्चोंको

भेजना बहुत हानिकर है। वहाँ अधिकांशमें अनीति, उच्छृंखलता, असदाचार, नास्तिकता, खान-पान, विवाह आदिमें किसी विधि-निषेधको न मानने, गुरुजनोंका अनादर करने तथा यथेच्छाचारी बननेकी ही शिक्षा मिलती है।

❑❑

अर्थकी शुद्धि

१—चोरी-ठगी न करे। व्यापारमें, नौकरी, दलाली, अफसरी, मजदूरी आदि सभीमें सचाई तथा ईमानदारीका सदा ध्यान रखे।

२—वस्तुओंमें मिलावट न करे। तौलमें कम न दे, अधिक न ले।

३—दूसरेका हक न ले, पराये धनको विषके समान समझे।

४—सत्य-न्यायसे शुद्ध कमाई करे।

५—कमाई अधिक हो तो उसे मौज-शौकमें, विवाह आदिके अवसरोंपर आडम्बरमें, सैर-सपाटेमें तथा व्यर्थकी सजावट-बनावटमें न खर्च करके गरीबोंकी सेवामें लगावे। उसे गरीबोंकी सम्पत्ति समझे।

६—पैसेका लोभ कभी न करे।

७—संग्रहकी अपेक्षा त्यागको अधिक महत्त्व दे।

८—अपने जिम्मेका काम जिम्मेवारी, सचाई, बुद्धिमानीके साथ पूरा समय देकर सम्पादन करे।

९—जिसमें हिंसा होती हो ऐसी किसी वस्तुका, चमड़ा, खानेकी चीज, मांस-मेद, हड्डी-मज्जा आदिका तथा शराब आदिका व्यापार कभी न करे।

❑❑

विवाह

१—लड़की-लड़के अपने लिये अपने मनसे वर-कन्याका चुनाव न करें। यथासाध्य माता-पिता, अभिभावकों तथा शुभचिन्तक अनुभवी पुरुषोंकी अनुमतिसे करें।

२—विवाहको पवित्र धार्मिक संस्कार माने।

३—असवर्ण विवाह न करे। परधर्ममें विवाह न करे। विजातीय विवाह न करे।

४—शास्त्रविधिसे विवाह किया जाय। रजिस्ट्रेशन आदिसे नहीं।

५—विवाहमें कम-से-कम खर्च किया जाय। सजावट-आडम्बर आदि न करे, खान-पानमें अधिक व्यय न करे। सादगी बरते।

६—विवाहके बाद तुरंत ही विदेशी प्रथाके अनुसार पति-पत्नी पहाड़ आदिपर आनन्द मनानेके लिये न जायँ।

७—विवाह होनेके बाद तलाककी कल्पनाको भी पाप समझे।

❑❑

पति-पत्नीके व्यवहार-धर्म

[पति]

१—पति-पत्नी परस्पर एक-दूसरेको पूरक तथा एक-दूसरेका अर्धांग समझे। छोटा-बड़ा नहीं।

२—पति अपनेको ईश्वर मानकर पत्नीको दासी या गुलाम कभी न समझे।

३—उसका उचित आदर-सम्मान करे। उससे सच्चे अर्थमें प्रेम करे। उसकी उचित माँगोंको अपने घरकी स्थितिके अनुसार यथाशक्ति सादर पूर्ण करे।

४—पत्नीके साथ कभी रूखा, कटु व्यवहार मन-तन-वाणीसे न करे।

५—पत्नीको कभी न मारे। यह महापाप है।

६—पत्नीको प्रेमभरे शब्दमें सत्-शिक्षा देता रहे। अपने उत्तम सदाचरण तथा सद्व्यवहारसे उसे संतुष्ट तथा सदाचारपरायण रखे।

७—गंदी पुस्तकें न स्वयं पढ़े। पत्नी पढ़ती हो तो उसे समझाकर रोक दे।

८—स्वयं फैशनसे दूर रहकर पत्नीको फैशनमें न जाने दे, मधुरतापूर्वक समझाकर।

९—परस्त्रियोंके पास न जाय। डांस न करे। पत्नीको भी समझाकर उसे पर-पुरुषोंके साथ डांस न करने दे।

१०—जहाँ अश्लील, असदाचार तथा भ्रष्ट खानपान होता हो—ऐसे स्थानोंमें न स्वयं जाय, न पत्नीको जाने दे, न दोनों साथ जायँ।

११—पत्नीके माता-पिता-भाई आदिकी निन्दा न करे।

१२—पत्नी बीमार हो तो उसकी अपने हाथों सब तरहकी सेवा भलीभाँति करे।

[पत्नी]

१—पत्नी पतिको ही परमेश्वर, परम गुरु तथा परम पूजनीय समझकर उसकी तन-मन-धनसे—सच्चे हृदयसे हर तरहकी सेवा करे।

२—किसी पर-पुरुषको गुरु न बनाये। किसी पर-पुरुषका स्पर्श न करे।

३—किसी पर-पुरुषसे एकान्तमें न मिले।

४—पतिके साथ सदा नम्रताका, विनयभरा, मधुर बर्ताव करे। कभी रूखे—कड़े शब्दोंका प्रयोग न करे। पतिका कभी अपमान न करे।

५—पतिकी उचित सेवाके लिये पहलेसे तैयारी रखे, जिससे उन्हें प्रतीक्षा न करनी पड़े। पतिकी सेवामें अपना सौभाग्य समझे।

६—पतिसे कभी छल-कपटका व्यवहार न करे।

७—घरकी स्थितिसे विरुद्ध पतिसे माँग न करे।

८—पतिके माता-पिता-भाई आदिकी बुराई न करे।

९—पर-पुरुषोंके साथ डांस न करे। मर्यादानाशक स्थानोंमें न जाय।

१०—सिनेमा आदिमें न जाय तथा पतिको भी समझाकर न जाने दे।

११—कृत्रिम उपायोंसे गर्भनिरोध न करे। गर्भपात न करावे।

१२—गंदा साहित्य न पढ़े। गंदे चित्र न देखे।

❑❑

स्त्रीके लिये पालनीय

१—स्त्रीका महत्त्व तथा गौरव 'सफल गृहिणी' और 'माता' बननेमें है—क्लर्क, प्रोफेसर, वकील, मजिस्ट्रेट, मन्त्री आदि बननेमें नहीं। परिस्थितिवश नौकरी किये बिना काम न चले तो दूसरी बात है पर यथासाध्य अध्यापकीका ही कार्य करे।

२—पुरुषोंके क्षेत्रमें जाकर अपने गौरवसे गिरे नहीं। पर्दा नहीं पर स्त्रियोचित शोभनीय लज्जा अवश्य रखे।

३—फैशन स्वीकार न करे। अकेली सैर-सपाटेमें या सहेलियोंके साथ क्लबों, होटलोंमें न जाय।

४—विलायती ढंगके लंबे नख न रखे। नखों-होंठोंको रँगे नहीं।

५—पर-पुरुषसे हर हालतमें बचे, चाहे गुरुजन ही हों। किसीका स्पर्श न करे।

६—कम कीमतकी शुद्ध सादी पोशाक पहने, साड़ीका व्यवहार करे। साड़ीके नीचे लहँगा अवश्य रखे।

७—चमकीली-भड़कीली फैशनकी आकर्षक पोशाक न पहने। देशी ढंगके वस्त्र पहने, विदेशी ढंगके नहीं।

८—चुस्त कपड़े न पहने। सारे अंग ढके रहें, ऐसे कपड़े पहने। बड़ी लड़कियाँ जाँघिया तथा फ्राक न पहनें।

९—सिरपर नकली जूड़ा न रखे; न पुरुषोंकी भाँति केश कटवावे।

१०—गहने भी कम-से-कम पहने। गहने ऐसे बनाये जायँ, जो जल्दी-जल्दी टूटें नहीं, जिनमें बनवाईके पैसे कम लगें और समयपर तुरंत बिक सकें तथा घाटा न लगे।

११—घरकी चीजोंकी सँभाल, उनका यथायोग्य व्यवहार, बच्चोंका पालन-पोषण आदि सावधानीसे करे।

१२—मासिकधर्म (रजस्वला)के समय तीन दिन किसी पवित्र वस्तुका, खान-पानके पदार्थोंका, किसी

व्यक्तिका स्पर्श न करे। चौथे दिन स्नान करनेके बाद स्पर्श करे।

□□

सदाचार, गृहस्थधर्म, मानवधर्म आदि

१—दूसरेकी उन्नतिसे प्रसन्न हो, डाह-ईर्ष्या न करे।

२—किसीकी भूल, पतन या असफलतापर उसे देखकर हँसे नहीं।

३—किसीको भी गिरानेमें सहायक न बने, उठानेमें बने।

४—दूसरेके अधिकारकी रक्षा करे, अपने अधिकारको छोड़ दे। दूसरेके लिये उदार बने, अपने लिये कंजूस बने। दूसरेकी आशाको यथासाध्य पूर्ण करे, स्वयं किसीसे आशा न रखे पर यह सब करके कभी अभिमान न करे।

५—दूसरोंके साथ वैसा ही बर्ताव करे, जैसा दूसरोंसे स्वयं चाहता है। दूसरेसे वैसा बर्ताव कभी न करे, जैसा वह दूसरेसे नहीं चाहता।

६—अपनी सुख-सुविधाको दुःखियों तथा दीनोंसे ली हुई उधार समझे और सम्मानपूर्वक उसे व्याजसमेत लौटाता रहे।

७—अपनी उतनी ही सम्पत्तिपर अपना हक समझे, जितनेसे सादगीसे जीवन-निर्वाह हो सके।

८—सबकी सेवा करके बचा हुआ ही खाय! उसीसे पाप नाश होते हैं।

९—प्रत्येक प्रतिकूल परिस्थितिको, जो फलरूपमें मिली है, भगवान्‌का मंगल-विधान मानकर प्रसन्न रहे। उसीमें अपना मंगल समझकर अनुकूलताका अनुभव करे—जैसे ऑपरेशनकी पीड़ामें रोगी अनुकूलताका अनुभव करता है। दर्द होनेपर भी सुखी रहता है।

१०—दूसरेके छिद्रोंको प्रकट न करे, ढके।

११—जिससे जहाँतक बने, सदाचारका पालन तथा सदाचारके प्रचारमें सहायता करे। असदाचारका कभी सेवन, समर्थन-सहयोग न करे।

१२—जहाँतक बने, अपना काम अपने हाथसे करे।

१३—जहाँतक बने, अपनी आवश्यकता कम-से-कम रखे।

१४—रोगमें, विपत्तिमें, व्यापारमें, भजनमें निराशाकी बात न सोचकर, सदा आशाकी सोचे। यथाशक्ति, यथायोग्य सत्कर्म करता रहे।

१५—सत्-शास्त्रों, अवतारों, ऋषि-मुनियों, संत-महात्माओं, तीर्थों, मन्दिरोंकी पूजा-अर्चनापर श्रद्धा रखे।

१६—सभी युगोंके तथा सभी धर्मोंके संतोंका आदर करे; उनके जीवनकी उच्च शिक्षाओंसे लाभ उठावे।

१७—मेरे प्रारब्धके बिना मेरा बुरा या भला कोई कर नहीं सकता, इसलिये कोई बुरा करता दीखे या अपने बुरेमें किसीका हाथ दीखे तो यह समझे कि मेरा बुरा तो मेरे अपने कर्मफलके रूपमें ही हुआ है, बुरा चाहने-करनेवाला तो निमित्त है पर उसने नया बुरा कर्म करके अपना बुरा कर लिया है, यह समझकर उसे क्षमा करनेके लिये भगवान्से प्रार्थना करे, द्वेष न करे, उसका बुरा न चाहे।

१८—भला होनेमें जो व्यक्ति निमित्त बना है,

उसने अवश्य मेरी भलाई चाही है। इसलिये उसका उपकार माने।

१९—वस्तुओंका संग्रह कम-से-कम करे। वितरण करे।

२०—आरामतलब, आलसी, परमुखापेक्षी न बने। परिश्रमी, कर्मशील, स्वाश्रयी बने।

२१—किसी प्रकारका नशा तो करे ही नहीं; गाँजा, चरस, भाँग आदिका सेवन न करे। बीड़ी, सिगरेट, जर्दा, तम्बाकू भी न खाये-पीये। चाय भी यथासाध्य न पीये। सोडा, लेमनेड, कोकाकोला आदिसे भी बचे।

२२—आर्यजातिके चिह्न शिखा (चोटी) को आदर तथा गौरवकी वस्तु मानकर अवश्य रखे।

२३—दुःख-संकट—विपत्तिमें धैर्य-धर्मका त्याग न करके उसे भगवान्‌का मंगल-विधान मानकर ग्रहण करे और विश्वासपूर्वक भगवत्प्रार्थना करता रहे।

२४—बच्चोंको श्रमशील, सदाचारी, ईश्वरभक्त, दयालु, कर्मपरायण, उत्साही, कर्मतत्पर, विनयी, मधुरभाषी, त्याग-प्रेमी, सादा तथा पवित्र जीवनवाले,

मितव्ययी, पुरुषार्थी, मेधावी, आत्मनिर्भर, सच्चे, ईमानदार बनानेके लिये आरम्भसे ही माता-पिता आदि अभिभावक स्वयं वैसे आचरण करें तथा शिक्षा, उपदेश, क्रिया और आचरणके द्वारा उनका ऐसा ही जीवन-निर्माण करें। उन्हें प्रमादी, आलसी, क्रोधी, अभिमानी, व्यर्थ खर्च करनेवाले, परनिर्भर, मिथ्यावादी, असदाचारी, नास्तिक, भोगपरायण, चटोरे, कर्म-विमुख, उद्दण्ड, कटुभाषी और मूर्ख न बनावे।

२५—होटलों, क्लबों, नृत्यगृहों, सिनेमामें और जहाँ उच्छृंखलरूपसे खान-पान, आमोद-प्रमोदके नामपर अनाचार होता हो, वहाँ न जाय। न बच्चोंको ले जाय।

२६—गरीबोंकी सुख-सुविधाका सदा ध्यान रखे। सभीको रहनेके लिये स्थान, अन्न, वस्त्र, चिकित्सा, शिक्षा आदि समुचितरूपसे सुलभतासे मिले, इसके प्रयत्न करे।

२७—जहाँ दुर्भिक्ष, बाढ़, महामारी, भूकम्प, वज्रपात, अग्निदाह, दंगे-फसाद आदि दैवी प्रकोपोंसे पीड़ित प्राणी एवं जहाँ प्रारब्धवश अर्थ, वस्त्र तथा आश्रयहीन हमारे-ही-जैसे मानव तथा इतर प्राणी, विधवा

बहिनें, दीन असहाय विद्यार्थी, अनाथ बालक, रोगपीड़ित तथा विपत्तिमें फँसे नर-नारी विभिन्न प्रकारसे अभावग्रस्त हों, वहाँ मानो उन अभावग्रस्तोंके रूपमें भगवान् ही हमारे सामने उपस्थित हैं—यों समझकर उनके अभावकी पूर्तिके लिये, जिसके पास जो कुछ हो उसे, उन्हींकी वस्तु मानकर, अभिमानशून्य विनम्रभावसे इसे अपना ही परम तथा चरम स्वार्थ समझकर निष्काम पूजाके भावसे उनकी सेवामें सम्मानपूर्वक समर्पण कर दे।

२८—कुटुम्बके असमर्थ जनोंका यथाशक्ति आदरपूर्वक भरण-पोषण करे।

२९—माता-पिताकी सब प्रकारसे सेवा करे। इसमें अपना सौभाग्य समझे! बीमारीकी अवस्थामें नौकरों-दाइयोंपर ही न छोड़कर यथासाध्य अपने हाथोंसे उनकी सेवा करे।

३०—घरमें सब प्रकारसे सादगी रखे, ज्यादा फर्नीचर न रखे, विलासिताकी चीजें न संग्रह करे, सजावट—डेकोरेशन आदि न करे-करावे। अपनेको आरामकी चीजोंसे बचाये रखे।

३१—गौका पालन, संरक्षण तथा संवर्धन हो, इसके लिये यथासाध्य तन-मन-धनसे यत्न करे।

३२—प्राणिमात्रकी हिंसासे बचे। ऐसे किसी व्यक्तिका, कार्यका अथवा कसाईखानेका, प्रयोगशाला आदिका न समर्थन करे, न सहयोग करे, जहाँ प्राणिहिंसा होती हो।

३३—विधवा बहिनका कभी अपमान न करे, उसका संन्यासीकी भाँति आदर करे; उसके शील तथा धनका संरक्षण करे। उसे दुःखी और पतित न होने दे।

३४—राष्ट्र, देश या धर्म आदिकी भक्ति तथा सेवाका अर्थ है—राष्ट्र, देश या धर्मके साथ सर्वथा तादात्म्य हो जाना। व्यक्तिका अलग स्वार्थ रहे ही नहीं। वह जिसकी सेवा-भक्ति करना चाहता हो, स्वयं उसीमें समा जाय।

❑❑

दूसरोंकी किस चीजसे बचे

१—दूसरोंके पहने हुए कपड़े, धोती आदि न पहने।

२—दूसरोंके अंगोछेसे शरीर न पोंछे।

३—दूसरोंके बिछौनेपर न सोये।

४—दूसरोंके आसनपर बैठकर जप-स्वाध्यायादि न करे।

५—दूसरोंकी मालासे जप न करे।

६—दूसरोंकी जूठी थाली आदिमें न खाय। किसीकी भी जूठन न खाय।

७—दूसरोंके दोषोंकी ओर दृष्टिपात न करे! दृष्टि पड़ जाय तो न किसीसे कहे, न चिन्तन करे।

८—दूसरोंके हकका एक पैसा भी कभी न ले, न लेनेकी इच्छा ही करे।

९—दूसरोंके सुख और मान-प्रतिष्ठाको छीननेका कभी मन या प्रयत्न न करे।

❑❑

मृतक-कर्म

१—मृतक प्राणीका अन्त्येष्टि-संस्कार विधिवत् करे।

२—उसके लिये शास्त्रोक्त पिण्डदान, तर्पण, श्राद्धादि अवश्य करे। उसके निमित्त अन्न, वस्त्र, जल, भूमि, जूता, छाता आदि दान करे।

३—सम्भव हो तो गोदान करे।

४—जिनके यहाँ तर्पण-श्राद्धादि कर्म नहीं होते, वे कम-से-कम अन्न, वस्त्र, जल, जूता, छाता अवश्य दान करें।

५—मृतक प्राणीकी सद्‍गतिके लिये भगवत्प्रार्थना, भगवन्नाम-कीर्तन, गीता-पाठ, गायत्री-जप करे-करावे।

६—हो सके तो मूल श्रीमद्भागवत-सप्ताह-पारायण तथा विष्णुसहस्रनामके पाठ करे-करावे।

❑❑